

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД № 62

170034, г. Тверь, пр. Чайковского дом 6 корпус 5, тел.: (4822) 34-31-20



«Утверждаю»

Заведующий

МБДОУ детского сада № 62

В.П.Лукаш

Приказ № 29

от 02.09.2021

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ, 3 ДО 7 ЛЕТ**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

I день	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 62</u> Заведующий <u>В.П.Лукаш</u>	« Утверждаю»: <u>В.П.Лукаш</u>
--------	-----------------	--	--------------------------------

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	3,7	6,9	27,5	198,7	4.7
	Коф.напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Булка с маслом	50/7	4,1	6,6	21,6	108,7	10.2
	<i>Итого:</i>		10,3	15,8	62,8	392,3	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	-	-	10,0	45,0	11.2
Обед	Салат из капусты	60	1	3	3,1	43,2	1.6
	Свекольник со сметаной	200	2,6	2,6	23,2	106,3	2.7
	Плов с мясом	200	15,5	10,6	38,4	263,92	7.9
	Компот из сухофруктов	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8a
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	<i>Итого:</i>		23,2	16,8	96,0	560,42	
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Печенье	20	1,4	1,8	14,6	80,2	9.1
	Яблоко (груша)	100	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	<i>Итого:</i>		6,8	6,3	28,8	198,3	
Ужин	Кукуруза	60	1,2	0,0	6,6	34,8	1.14
	Запеканка творожная с изюмом	180	5,3	12,7	28,6	167,0	6.8
	Сметанный соус	50	0,8	2,3	6,5	49,7	12.3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Булка	30	2,0	0,9	12,9	71,7	10.1
	<i>Итого:</i>		9,4	15,9	63,5	359,7	
Итого за I день:			49,7	54,8	261,1	1555,7	

II день		Неделя : первая		Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62				« Утверждаю»: Заведующий В.П.Лукаш	
0									
Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты		
Завтрак	Макароны с сыром	180	Б	Ж	У				
			5,0	8,7	39,4	275,8	4.15		
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7		
	Булка с маслом	50/7	4,1	6,6	21,6	108,7	10.2		
	Итого:		12,8	18,5	75,9	487,8			
2 завтрак	Сок	100	-	-	10,0	45,0	11.2		
Обед	Салат из моркови	60	0,7	3,1	4	46,4	1.5		
	Суп молочный с рисом	200	4,1	6	21,6	165,3	2.13		
	Печень тушенная в сметане	70	10,3	7,7	4,7	158,1	7.19		
	Греча отварная	150	4,4	4,4	34,1	195	4.3		
	Компот из груш	180	0,2	-	14,2	57,4	11.12		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1		
	Итого :		23,0	21,8	95,7	709,20			
Полдник	Кисломолочный напиток 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4		
	Пирог с яблоками	60	3,3	6,7	46,1	223,6	10.13		
	Итого:		8,5	11,2	53,5	313,6			
Ужин	Яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	77,2	5,1		
	Рагу овощное	200	4,2	8,0	22,0	153,8	3.6		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4		
	Булка	30	2,0	0,9	12,9	71,7	10.1		
Итого:			12,7	14,7	44,2	339,2			
Итого за II день			59,0	66,2	279,3	1894,8			

III день	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62	« Утверждаю »: Заведующий В.П.Лукаш
----------	-----------------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,7	2,83	4,63	46,80	4.6
	Омлет	145	8,5	8,6	3,9	172,5	5.2
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Булка с маслом	50/10	4,1	8,8	21,6	185,7	10.2
	Итого		15,4	20,6	40,4	461,5	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	-	-	10,0	45,0	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком	60	1,1	3,0	5,8	58,5	1.2
	Щи на м/б со сметаной	200	7,1	6,8	19,8	109,11	2.4
	Котлета мясная	80	7,0	7,8	17,0	133,98	7.1
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	2,2	4,9	29,5	178,8	3.10
	Кисель	180	0	0	18	60	11.10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		20,7	23,1	107,5	627,39	
Полдник	Кисломолочный напиток 2,5-3,2%	180	5,2	5,8	7,4	102,6	6.4
	Печенье	20	1,4	1,8	14,6	80,2	9.1
	Груша (яблоко)	100	0,4	-	11,8	48,8	11.1
	Итого:		7,0	7,6	33,8	231,6	
Ужин	Салат из капусты	60	4,2	3,6	3,1	43,2	1.6
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	10,8	1,6	14,1	105,8	8.5
	Картофель отварной	150	3,4	3,1	33,0	179,2	3.7
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Булка	30	2,0	0,9	12,9	71,7	10.1
	Итого:		17,3	8,6	65,0	435,6	
Итого за III день:			60,4	59,9	256,7	1801,0	

IV день	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62					« Утверждаю»: В.П.Лукаш
0							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,6	6,3	28,5	197,0	4.10
	Коф.напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/7/10	5,7	7,6	17,3	164,0	10.3
	Итого:		12,8	16,2	59,5	445,9	
2 завтрак	Сок	100	-	-	10,0	45,0	11.2
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	60	2,5	3,1	7,2	66,4	1.13
	Бульон куриный с яйцом и гречками	200	10,3	11,3	15	205,4	2.4
	Курица порционная	165	12,5	3,4	3,3	106	7.8
	Пюре картофельное	40	3,3	4,4	26,5	158,6	3.1
	Компот из груш	180	0,2	-	14,2	57,4	11.12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		32,1	22,8	83,3	680,8	
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Вафли	20	0,6	6	12,4	106	9.3
	Яблоко (груша)	100	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	Итого:		6,0	10,5	26,6	224,1	
Ужин:	Салат из моркови	60	0,7	4,1	7	67,3	1.5a
	Сырники со сгущенным молоком	180	8,9	9,0	40,2	356,2	6.7
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Булка	20	2,0	0,6	8,6	47,8	10.1
	Итого:		11,7	13,7	54,7	507,8	
Итого за IV день:			68,6	63,2	244,1	1903,6	

V день	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62		« Утверждаю»:
		Заведующий		В.П.Лукаш



Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	Углеб.	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,8	6,5	28,9	196,8	4.8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Булка с маслом	50/10	4,1	8,8	21,6	185,7	10.2
	Итого		11,4	17,6	64,2	467,4	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	-	-	10,0	45,0	11.2
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	1,1	3,0	5,8	58,5	1.3
	Суп харчо	200	6,0	3,8	33,4	158,5	2.2
	Рагу овощное с мясом	200	10,7	10,4	27,2	224,94	7.17
	Компот из сухофруктов	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8a
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		21,9	17,8	97,7	588,94	
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Вафли	20	0,6	6	12,4	106	9.3
	Яблоко (груша)	100	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	Итого:		6,0	10,5	26,6	224,10	
Ужин:	Салат из капусты	60	1	3	3,1	43,2	1.6
	Омлет	145	8,5	8,6	3,9	172,5	5.2
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Булка	30	1,0	0,9	12,9	71,7	10.1
	Итого :		14,6	12,5	28,8	323,9	
Итого за V день:			51,9	58,4	227,3	1649,3	

VI день	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62					« Утверждаю »: В.П.Лукаш
0							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,5	6,3	28,6	192,9	4.6
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Булка с маслом, сыр	40/6/11	4,2	6,7	13	133,0	10.3
	<i>Итого:</i>		12,4	16,2	56,5	429,2	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	-	-	10,0	45,0	11.2
Обед	Огурец соленый	60	1,7	-	0,8	9,8	1.25
	Борщ на м/б со сметаной	200	2,7	4,6	26,1	116,3	2.12
	Жаркое по-домашнему	200	8,6	10,1	29,8	178,6	7.13
	Компот из сухофруктов	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8a
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	<i>Итого:</i>		17,1	15,3	88,0	451,7	
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	5,8	7,4	102,6	6.4
	Печенье	25	1,8	2,3	18,3	100,3	9.1
	Груша (яблоко)	100	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	<i>Итого:</i>		7,2	8,1	32,5	231,0	
Ужин	Салат из моркови	60	0,7	4,1	7	67,3	1.5a
	Вареники ленивые	180	8,7	13,3	28,9	292	6.9
	Молочный соус	50	0,8	2,3	6,5	49,7	12.3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Булка	40	3,0	1,2	17,2	95,6	10.1
	<i>Итого:</i>		13,3	20,9	68,5	541,1	
Итого за VI день:			50,0	60,50	255,5	1698,0	

VII день	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62	« Утверждаю »: Заведующий В.П.Лукаш
----------	-----------------	--	--

Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	Омлет натуральный	145	8,5	8,6	3,9	172,5	5.2
	Икра кабачковая	60	0,7	2,83	4,63	46,80	1.26
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Булка с маслом, сыр	40/8/11	6	10	17,3	187,4	10.3
	<i>Итого:</i>		17,9	24,63	40,73	510	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	-	-	10,0	45,0	11.2
Обед	Салат из капусты	60	1	3	3,1	43,2	1.6
	Суп гороховый на м/б	200	7,3	3,5	28,7	175,0	2.5
	Запеканка картофельная с мясом	165	8,3	8,6	23,8	174,0	7.16
	Сметанный соус	50	0,8	1,6	4,1	33,3	12.2
	Кисель	180	0	0	18	60	11.10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	<i>Итого:</i>		20,5	17,3	96,9	580,4	
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	5,8	7,4	102,6	6.4
	Порог с джемом	60	5,3	6,5	52,1	355,3	10.7
	Яблоко (груша)	100	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	<i>Итого:</i>		10,7	12,3	66,3	486,0	
Ужин	Винегрет	200	4,2	6,1	24	167,7	1.4
	Сельдь	60	3,0	5,4		89,4	1.15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	17,2	95,6	10.1
Итого:			10,3	12,7	50,1	389,2	
Итого за VII день:			59,4	67,0	264,0	2010,6	

VIII день	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62	« Утверждаю»: Заведующий  В.П.Лукаш
-----------	-----------------	--	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	5,5	6,9	30,6	214,6	4.13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	4,1	8,8	21,6	185,7	10.2
	<i>Итого:</i>		12,1	18,0	65,9	485,2	
2 завтрак	Сок	100	-	-	10,0	45,0	11.2
Обед	Салат из свеклы с морковью	60	0,8	3	5,2	51,1	1.24
	Суп с вермишелью на к/б	200	7,8	3,7	25,4	156,5	2.6
	Котлета куриная	70	8,3	4,3	10	171,6	7.6
	Капуста тушеная	150	4,2	4,1	14,1	107,2	3.4
	Компот из яблок	180	0,2		14,4	58,3	11.12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	<i>Итого:</i>		24,8	15,7	84,1	623,8	
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Вафли	25	0,8	7,5	15,5	132,5	9.3
	Яблоко (груша)	80	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	<i>Итого:</i>		6,2	12	29,7	250,6	
Ужин :	Салат из зеленого горошка с луком	60	2,5	3,1	7,2	66,4	1.13
	Биточки рыбные	80	8,7	2,9	12,1	136,8	8.1
	Картофельное пюре	150	3,3	4,4	26,5	158,6	3.1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,6	8,6	47,8	10.1
	<i>Итого:</i>		14,6	11	64,3	446,1	
Итого за VIII день:			59,7	56,9	254,0	1850,7	

IX день	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62	« Утверждаю»: В.П.Лукаш
		Заведующий	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,5	6,5	31,4	213,8	4.9
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Булка с маслом	40/6	3,1	5,6	17,3	89,3	10.2
	<i>Итого:</i>		10,1	14,4	62,4	388,0	
2 завтрак	Сок	100	-	-	10.0	45.0	11.2
Обед	Салат из капусты	60	1	3	3,1	43,2	1.6
	Рассольник на м/б со сметаной	200	3,9	4,7	24,6	156,1	2.10
	Гуляш мясной	80	8,1	7,76	14,9	92,9	7.2
	Макароны отварные	150	5,5	4,68	47,4	215,8	4.1
	Компот из с/фруктов	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8a
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	<i>Итого:</i>		22,6	24,74	121,3	655,0	
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Сушка	15	1,7	0,2	11,0	52,2	9.2
	Груша (яблоко)	100	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	<i>Итого</i>		7,1	4,7	25,2	170,3	
Ужин	Кукуруза	60	1,2	0,0	6,6	34,8	1.14
	Пудинг творожный с изюмом со сгущенным молоком	180/20	8,0	12,8	31,7	380,0	6.6
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Булка	25	2,0	0,6	8,6	47,8	10.1
	<i>Итого:</i>		11,30	13,4	55,8	499,1	
Итого IX за день:			51,1	57,0	275,0	1757,4	

Х день	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62					« Утверждаю»: В.П.Лукаш
0							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	3,8	6,2	21,2	160,1	4.11
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Булка с маслом, сыр	40/8/12	6	10	17,3	187,4	10.3
	Итого:		13,5	19,4	53,4	450,8	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	-	-	10,0	45,0	11.2
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	1,1	3,0	5,8	58,5	1.3
	Суп с рыбными консервами	200	8,8	6,0	22,3	167,4	2.8
	Оладьи печеночные	70	8,1	4,1	5,4	126,1	7.10
	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	26,5	158,6	3.1
	Компот из сухофруктов	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8a
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		25,4	18,1	91,3	657,6	
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Пряник (печенье)	30	1,5	1,2	22,5	106,8	9.4
	Яблоко (груша)	100	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	Итого:		6,9	5,7	36,7	224,9	
Ужин	Салат из моркови	60	0,7	4,1	7	67,3	1.5a
	Оладьи с джемом	170/25	5.1	8.8	86,5	397,2	10.9
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Итого:		5,9	12,9	102,4	501,0	
Итого за Х день:			50,7	56,1	293,0	1879,3	